

ESTILS

Ser multitasca té un cost

Quan fem dues activitats alhora, el nostre cervell desconnecta d'una per aconseguir l'altra. L'obsessió per la productivitat ens estressa



NEREIDA CARRILLO
BARCELONA

Abaixar la mirada cap al Facebook mentre parlem amb algú. Dinar amb un tàper que fumeja mentre continuem teclejant a l'oficina. Cuidar els infants al parc mentre ens absorbeix el WhatsApp. Conduir mentre parlem per telèfon gràcies al mans lliures. Pedalar amb la bicicleta estàtica mentre llegim. Navegar amb vuit pestanyes obertes alhora. La llista de tasques que fem simultàniament és infinita. Ser multitasca ha esdevingut gairebé una característica intrínseca de la nostra societat. Davant d'aquesta realitat, podem preguntar-nos: ¿cal fer tantes coses al mateix temps?, ¿estressa tota aquesta activitat?, ¿com reacciona el nostre cervell?, ¿ens estem perdent emocions quan no ens aboquem amb plenitud a una experiència?

“Sempre hem sigut multitasca, però ara li hem donat un nom maco”, afirma Francesc Grau, consultor de comunicació *online*, que recorda que

històricament les dones sempre han fet més d'una feina domèstica a la vegada. El consultor afegeix que la tecnologia ha multiplicat aquest hàbit, ja anterior, aquesta obsessió per la productivitat extrema. El mòbil, aquest aparell que portem tot sovint a la butxaca, ens empeny a simultaniejar accions. “Hi ha una pressió social perquè tots siguem multitasca”, puntualitza el sociòleg i director del màster en humanitats de la UOC Francesc Núñez. Aquest sociòleg assegura que la pressió també es viu a la família i impregna tot sovint l'àmbit laboral. Calen treballadors més i més productius i persones que puguin ocupar-se de les diverses tasques familiars sense descuidar l'àmbit laboral i siguin excel·lents en tot el que fan.

Un invent occidental

Núñez defineix l'hàbit de fer diverses coses a la vegada també com una “necessitat quotidiana”, però adverteix que “no és un fet natural, sinó una condició social”. No a totes les cultures es valora l'activitat frenètica i, fins i tot, per a determinats grups socials la lentitud, assaborir cada instant de la vi-



Riscos
Fer moltes coses alhora suposa perdre rendiment quan les fem

da i no planificar en excés resulten comportaments més preuats. “La necessitat de ser productius és un invent occidental”, estableix Núñez, que remet a dues metàfores que es van forjar fa uns segles i que han calat en la nostra societat per explicar el frenesí per ser multitasca. La primera és la creença que “el temps és or” i la segona metàfora fa referència a la visió de la vida com una lluita. “És una metàfora que condiciona tot el que fem i el que no fem”, explica el sociòleg.

“Cada vegada menys comencem un projecte i l'acabem. I cada vegada més en comencem diversos, treballant sobre diversos i els acabem progressivament mentre en comencem de nous”, assegura Grau, que descriu així com ha canviat la manera de treballar. Aquest consultor de comunicació *online* considera que fer més d'una activitat a la vegada és un comportament al·lè, esperonat sovint per la tecnologia: piulem mentre veiem la televisió, fem tasques a l'ordinador i les interrompem contínuament per consultar el correu electrònic i el WhatsApp... Tot això, però, té un cost, com explica el pro-

fessor de psicologia a la Universitat de Barcelona (UB) i membre de l'Institut de Recerca en Cervell, Cognició i Conducta (IR3C), Josep Marco: “No és gratis. Perdràs rendiment en les dues tasques que estàs fent”.

Ser multitasca, a quin cost?

Marco especifica com funciona el cervell quan s'intenten fer dues activitats a la vegada: “Realment, quan fem dues tasques que requereixen algun tipus d'esforç, el que estem fent és anar canviant d'una tasca a l'altra”. Així, fer diverses activitats alhora es podria considerar més aviat una il·lusió, ja que el nostre cervell no és capaç de simultaniejar. Mentre ens pensem superproductius, el que fem més aviat és aturar una tasca per fer-ne una altra i després reprendre la primera. “Només en els casos en què tenim els processos molt automatitzats –continua Marco– es poden fer dues tasques alhora. Fins i tot en aquests casos, és a costa de perdre l'atenció”. Per això, si mentre llegeixes aquest text estàs fent una altra activitat, potser et caldrà tornar-lo a llegir. Davant d'aquest comportament del nostre



FOTOS: GETTY

cervell, molts experts en productivitat aconsellen no consultar el correu electrònic cada vegada que en rebem un i prescindir del servei de notificacions del mòbil, que ens interromp continuament. Cal establir un horari o un temps determinat per consultar-lo, perquè, si no, aquella tasca que estem fent es farà “més lenta” i es farà “pitjor”, segons Marco. És el que s'anomena el “cost de canviar o cost del switch”. “Anar consultant el correu electrònic o el WhatsApp cada cinc minuts té més cost que si esti-

guessis una hora treballant i després et passessis deu minuts mirant el correu”, assegura aquest investigador.

Fer diferents accions a la vegada ens estressa i, al mateix temps, el fet de ser capaços d'acomplir-les totes ens recompensa. És també una altra paradoxa occidental. Núñez ho interpreta així: “El mateix fet de posar-te objectius i planificar-te el futur ja et produeix satisfacció i plaer, perquè estàs tenint a les teves mans la capacitat de control de tot aquest desplegament d'activitats”. A la vegada, pe-

rò, comenta el sociòleg: “Un efecte no desitjat de tota aquesta autoexigència és l'estrès”. I no només l'estrès, també l'esgotament, l'asfíxia, la fatiga.

Lloança de l'avorriment

Núñez cita el filòsof alemany d'origen coreà Byung-Chul Han i el seu últim llibre, *La societat del cansament*, per explicar les malalties del segle XXI, totes associades a aquest excés de “positivitat”, és a dir, de productivitat i autoexigència, un mal autoinfligit. Per a Byung-Chul Han, l'hàbit de fer diverses tasques a la vegada comporta una regressió en l'escala evolutiva, ens allunya de la cultura i la civilització i ens equipara a l'esclavisme o a les condicions dels obrers de fa uns segles. I tot això, imposat per un mateix, una actitud que sovint és al darrere, considera, de malalties com la depressió, el trastorn de dèficit d'atenció amb hiperactivitat i el trastorn límit de la personalitat.

Per a Núñez, són malalties que arrelen en el fet que no fem prou un procés d'introspecció, sinó que continuament “estem posats a fora, en el món, en les coses”. En aquest sentit,

Simultaniejar tasques afecta la intel·ligència

Fer diverses activitats alhora pot tenir un preu molt alt. Aquesta és almenys la conclusió a què han arribat un grup d'investigadors de la Universitat de Stanford, que han fet diversos estudis sobre la matèria. Els investigadors van comparar grups que simultaniejaven diverses tasques amb grups de persones que no i els resultats van ser força eloqüents: van provar que els que acostumaven a simultaniejar tasques eren pitjors quan feien diverses tasques alhora que l'altre grup. Tenien més dificultats per filtrar la informació i organitzar els seus pensaments.

Els resultats de la recerca, però, no es van quedar aquí: els investigadors van concloure també que el fet de fer diverses activitats a la vegada rebaixa el coeficient intel·lectual. L'anàlisi va demostrar que el dany en la intel·ligència produït per aquest hàbit era comparable a fumar marihuana o estar-se despert tota la nit. Es tracta de conclusions que donen peu a la reflexió no només sobre els efectes immediats de simultaniejar activitats pel que fa a l'atenció, sinó també a mitjà i llarg termini sobre les capacitats cognitives.



Contrari
El 'mindfulness' neix com a contraposició a fer moltes coses a la vegada

afegeix que l'home modern és sovint intranquil, incapaç “d'adonar-se del que sent, del que li passa”. En contraposició a tot això està arrelant la filosofia del *mindfulness*, que advoca per fer les coses de manera més conscient, experimentant-les amb plenitud i sense ingerències, escoltant-se més a un mateix. L'escriptor i filòsof alemany, com també fa Núñez i altres experts, lloa la latència, no atapeir el calendari amb activitats i deixar temps per badar, per al *dolce far niente*, com ho descriuen els italians. “No estem acostumats a accions no productives”, assegura el sociòleg, que, sobre l'avorriment, afegeix: “Es un invent modern. Quan no estàs abocat a l'acció, ho vius com un avorriment”. Núñez vol desterrar la concepció que no fer res és una pèrdua de temps que col·lideix amb la metàfora d'“el temps és or” que vertebrava la nostra societat. “El temps no es perd –aclareix–, perquè no és un objecte de consum. És una propietat inherent a la vida”. En aquestes estones més ocioses s'és més procliu a la “creativitat, al confort amb un mateix i amb la vida”. ■



GETTY